EXTRA

EL DEBER
SANTA CRUZ, BOLIVIA
DOMINGO 30 DE JULIO DE 2023
IV ÉPOCA - AÑO 41 - NO. 1258

PAREJAS

DUELO POR EL FIN DE UNA RELACIÓN

PÁGINA **2-3**

ARTE E INGENIO

El artista autodidacta, Ramiro Sirpa, recrea personajes de ficción en esculturas realistas

JORGE GUTIÉRREZ

BIENESTAR

BBC-Internet
eulalio.grimaldes@grupoeldeber.com

Cómo lidiar en una SEPARACIÓN

Dolor. *Varias investigaciones han concluido que el duelo tras una ruptura amorosa puede durar entre 6 meses y 2 años. Además también ha quedado demostrado en los estudios que las mujeres y los hombres afrontan el desamor de maneras diferentes*

FOTOS INTERNET

Relación. El rompimiento de una pareja trae aparejado un dolor diferente para el hombre y la mujer

La ruptura amorosa es un drama en todos los casos ¿Qué es tener el corazón roto? "Básicamente, es un estado provocado por una pérdida emocional devastadora", explica Jo Hemmings, sicóloga conductista y experta en relaciones de pareja.

"Si bien es diferente para cada uno de nosotros, el sentimiento intenso de tristeza, pena y la sensación abrumadora de que nunca vamos a poder superar el dolor es común (en todos los casos)".

"En términos del cerebro, las zonas que registran el dolor físico se activan de la misma manera que con el dolor real. También puede generar síntomas de abstinencia, muy similares a los que sufren los adictos a las drogas".

Para mí, se sentía como si mi cuerpo se hubiese quemado por dentro.

Controlar esos síntomas de abstinencia es el verdadero desafío. La tentación de intentarlo una vez más -llamar a un ex, rogarle, recordarle sobre la relación- puede ser irresistible.

"En términos emocionales, una mala ruptura te hará pasar por cinco etapas de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación", explica Hemmings.

"Por lo general, hay recaídas en este proceso".

¿El tiempo lo cura todo? Parece ser que sí, pero con matices. Después de una ruptura amorosa, uno puede sentir que su corazón roto nunca se recuperará. El desamor es uno de los sentimientos más desgarradores y, por desgracia, muy común.

Pero hay esperanza. Según investigaciones científicas, el tiempo de recuperación después de una ruptura abarca de seis meses a dos años. Es una horquilla bastante amplia, pero cada persona tendrá un proceso único y personal.

A esta conclusión llegó un estudio elaborado por la Universidad de Binghamton (Nueva York) y la University College de Londres, titulado "Diferencias cuantitativas de sexo en respuesta a la disolución de una relación sentimental". Esta investigación, publicada en la revista científica Evolutionary Behavioural Sciences, encuestó a 5.705 participantes de 96 países.

Cuestión de parejas
Los desacuerdos entre los dos tornan difícil o imposible una conciliación

1. Divorcios. La separación, tanto si son esposos o enamorados, implica una gran decepción para la pareja en cuestión, pero hay métodos para superarlo

2. Enfrentar. Se debe dar la cara a los problemas y la separación es uno de los muchos que se deben pasar en la vida

1

El citado estudio observó que existen diferencias importantes en la forma en que hombres y mujeres afrontan una ruptura. Ellas sufren un dolor más intenso, pero en términos temporales se recuperan antes. Por su parte, el dolor de ellos es menor, pero tardan más tiempo en superarlo. Tanto es así, que es más frecuente que un hombre "pase página" y rehaga su vida aún sin haber superado del todo su anterior vínculo.

Según la investigación, las mujeres rompen la relación con más frecuencia que los hombres. Además, el duelo posterior a una relación es mayor cuando una persona es rechazada, mientras que quien 'corta' sufre menos. Asimismo, el dolor es menor (aunque igualmente presente) cuando la ruptura es de mutuo acuerdo.

Cómo recuperarse

Superar esta situación es, en mi opinión, explica Jo Hemmings, un arte. Pero eso no quiere decir que no podamos aprender nada de la ciencia.

Una serie de estudios ha analizado qué pasa realmente cuando nos rompen el corazón y cómo lidiar con ello.

Un estudio publicado recientemente en el Journal of Experimental Psychology, por ejemplo, investigó la efectividad de tres estrategias de superación: pensar en cosas malas de tu ex, aceptar y hacerse cargo de los sentimientos de amor por tu expareja y distraerte con buenos pensamientos que no tengan nada que ver con tu ex.

Aunque ninguna es perfecta, las tres sirvieron para reducir la respuesta emocional de los participantes a sus exparejas, así que una combinación de estos tres métodos es un buen lugar para empezar.

Por ejemplo: "Tu ex tenía un aliento muy feo por la mañana y una admiración poco sana por el sonido de su propia voz. Horrible".

Luego: "Está bien haber amado a alguien, eso es bueno aunque ahora veas que esa persona es horrible". Y finalmente: "¿No está hoy hermoso el tiempo?".

Dee Holmes, experto en relaciones de pareja, sugiere otra buena forma de empezar.

"Date tiempo para regodearte (en ello). No creo que sea poco razonable tomarte un día libre en el trabajo. Si estás en shock, puede que sea lo más seguro, dependiendo de tu trabajo".

2

PARA SABER

FORMAS DE SUPERACIÓN

Pensar en cosas malas de tu ex, aceptar y hacerse cargo de los sentimientos de amor por tu expareja y distraerte con buenos pensamientos que no tengan nada que ver con tu ex.

AYUDAR A SANAR

Varios expertos recomiendan dejar de seguir a tu ex en las redes sociales. "Elimina o borra todo lo que te despierte recuerdos dolorosos, como fotos, textos, etc.", dice. "Suena drástico, pero ayuda a sanarse".

"Habla con tus amigos y lleva un diario de cómo te sientes. Pero no dejes que eso domine tu vida. Y no tomes decisiones apresuradas".

"Puede que pienses que no puedes vivir en la casa sin tu ex, pero una vez que cambias las cosas de lugar y si quizás pintas las paredes, puedas sentir que puedes quedarte".

Hemmings recomienda dejar de seguir a tu ex en las redes sociales. "Elimina o borra todo lo que te despierte recuerdos dolorosos, como fotos, textos, etc.", dice. "Suena drástico, pero ayuda a sanarse".

"No lo llames ni le envíes textos, sobre todo por la noche. Escribe borradores y luego elimínalos, o escribe lo que sientes en un lugar privado. No lo sigas ni controles qué está haciendo".

Mirar hacia el futuro

En cuanto a las etapas del duelo, la ira puede jugar un papel. De hecho, la furia que sentí por momentos era "volcánica".

La rabia tiene sin duda sus beneficios. Por ejemplo, es difícil extrañar a alguien a quien detestas.

Pero algunos expertos no recomiendan esta forma de sicología invertida.

Un video de coaching personal llamado "Cómo olvidarse de alguien" dice que, en primer lugar, no hay que convencerse de que nunca nos gustó, sino analizar qué era lo que no nos gustaba de esa persona.

Luego, dice, hay que preguntarse: "¿Sería posible encontrar esas cualidades en una futura pareja?

En mi caso ¿qué era lo que me gustaba de mi ex? Sobre todo, que era amable.

¿Hay otras personas amables en el mundo? Claro que sí.

Descubrí que diseccionar mi relación de esa manera me era muy útil. No al principio: la teoría de que "hay muchos peces en el mar" no tenía mucha fuerza en la primera etapa y cuando la gente me decía esa frase, solo aumentaba mi creencia de que no me entendían.

Pero con el tiempo, aceptar la idea de que mi ex no era perfecto y que algunas características de él que yo encontraba atractivas podían encontrarse en otros, fue un logro importante para mí.

Si combinas todo esto, aparece un plan: acepta la forma en que te sientes y permítete atravesar el duelo, habla con tus amigos y tu familia y, si es necesario, con un terapeuta, escribe un diario, evita las redes sociales, borra detonantes dolorosos, distráete, no tomes decisiones apresuradas, no te comuniques con tu ex, piensa en lo que no te gusta de él y, después de un tiempo, piensas en sus cosas buenas y considera si estas cualidades pueden encontrarse en otra persona. Después, ya es cuestión de tiempo.

Proceso de sanación

"No puedes apurar al amor", canta el grupo The Supremes y, lamentablemente, tampoco puedes apurar la superación de una ruptura.

Un estudio dice que a una persona le toma cerca de tres meses (11 semanas, para ser precisos) sentirse más positiva sobre su separación.

Como dije, no es algo científico.

Personalmente, me demoré seis meses hasta que sentí que podía pasar a otra cosa. Para ese entonces, estaba realmente lista.

Y, para mi sorpresa, la persona que encontré renovó mi fe en el poder de una relación seria.

Desde entonces, no he derramado ni una lágrima por mi ex.

Lo que me lleva a concluir con una reflexión personal: superar una ruptura es un desafío paradójico, muy difícil por su simplicidad.

El truco, en esencia, es éste: recordar que eres digno de recibir amor. Y, con el tiempo, lo volverás a encontrar.

TEMA DE TAPA

ARTE Y FANTASÍA

RAMIRO SIRPA. EL ÉXITO DE SUS ESCULTURAS DE PERSONAJES FANTÁSTICOS

Ricardo Herrera
ricardo.herrera@grupoeldeber.com

Ramiro Sirpa (44) nació en la ciudad de La Paz, pero desde niño se crio en un pueblito llamado Unutuluni, del municipio de Tipuani de la provincia Larecaja. Se encuentra a poco más de 100 kilómetros de la ciudad de La Paz, pero para llegar hasta allí se tienen que recorrer más de 285 kilómetros de ruta. El lugar es un centro minero dedicado a la extracción de oro y es al que llegan los protagonistas del filme *Mina Alaska* (1968), de Jorge Ruiz, buscando trabajo. Con el mismo objetivo es que los padres de Ramiro se instalaron allí junto a sus siete hijos tratando de mejorar las dificultades económicas que tenían. El sueño de los que viven allí está vinculado con encontrar el valioso mineral y lograr riqueza; para Ramiro, en cambio, su sueño era convertirse en artista y con la paciencia y la constancia de los mineros lo ha conseguido. Su trabajo, que para algunos tiene solo el valor de una copia, para él vale más que el oro por la pasión que pone en cada uno de ellos.

El artista autodidacta, se ha especializado en recrear a detalle personajes de ficción en esculturas realistas que adornan edificios de El Alto, plazas de varias poblaciones y eventos dedicados al mundo de la historieta. Sus trabajos han pasado de ser una curiosidad a llamar la atención, por su calidad e ingenio, de medios de comunicación del exterior del país, como CNN, Telemundo y de países de Europa y Asia.

Desde el 21 de julio hasta el 13 de agosto más de 60 de sus obras se exhiben en dos salas del Centro Boliviano Americano de Santa Cruz de la Sierra y hasta allí acuden personas de todas las edades para fotografiarse con sus superhéroes favoritos, personajes de videojuegos y de películas de ciencia ficción y fantasía.

Una tragedia cambió su vida

Más de tres décadas atrás eran escasos los medios de comunicación para informarse e incluso divertirse en ese cantón de selva húmeda montañosa. Los periódicos a Unutuluni llegaban con semanas de retraso y mucho más las películas. Pero eso no era un obstáculo para que, de pequeño, Ramiro buscara los anuncios de las películas, o las publicidades donde aparecían los superhéroes para

Pasa a la página 6

FOTOS: JORGE GUTIÉRREZ

Diversión. Ramiro se divierte arriba de uno de los personajes de Warcraft

Exposición. Hasta el 13 de agosto más de 60 de sus creaciones se pueden ver en el CBA.

Junto a una de sus creaciones
Para Ramiro recrear este Hulk de más de 3 metros fue su obra más complicada, porque fue la primera que hizo

1. Diversión. Mientras trabaja, también se divierte recreando a los personajes de ficción.

2. Su favorito. De los superhéroes su favorito es Superman.

3. Entretiene. Un niño y un adulto se divierten con algunas de las creaciones que Ramiro Sirpa expone actualmente en dos salas del CBA de Santa Cruz de la Sierra.

TEMA DE TAPA

Viene de la página 4

copiarlos con los escasos recursos que tenía. Su apego por el dibujo y por las expresiones artísticas eran notables y en el colegio eran destacados. Sin embargo, solo se podía estudiar hasta el quinto básico y luego, si no se salía a otra población, el destino de casi todos los chicos era trabajar en la minería. Sin poder seguir estudios secundarios, un adolescente Ramiro ya trabajaba como carretillero y haciendo otros oficios de extracción aurífera. En las pausas laborales, que duraban dos horas, aprovechaba la pared llena de barro cerca de la mina para dejar volar su imaginación y esculpir figuras. En esos años pintó unos ángeles y otras figuras para el fondo de la gruta de una virgen y le pagaron unos pesos. Ahí se convenció de que no quería ser minero y soñaba con estudiar Arte o convertirse en arquitecto, pero la realidad carcome los sueños y lo primero que golpea es el estómago, y tuvo que seguir en el mismo oficio.

Sin embargo, una tragedia le cambiaría la vida a los 20 años. Ramiro se quemó la cara con el aceite de unas maquinarias y tuvo que ser trasladado de emergencia a la ciudad de La Paz. De esos días él habla poco y prefiere contar que una vez curado y, al haber demostrado sus habilidades en el dibujo y la pintura, le ofrecieron trabajar como ayudante de escenografía en un canal de TV. "Sólo sabía pintar y dibujar, pero era creativo. Empecé ayudando a Marco Catunta, que me ayudó mucho y fui aprendiendo cómo se manejaban las formas, las luces, pero no dejaba de lado mi pasión, que era el dibujo y la pintura. Con el tiempo fui aprendiendo aerografía, murales e incluso incursioné en el tatuaje", cuenta Ramiro, mientras muestra entre risas la decena de tatuajes que tiene en su cuerpo. Agrega que la idea de realizar esculturas de personajes de ficción surgió como un pasatiempo. Su principal fuente de ingreso era realizar escenografías, incluso un par de ellas ganaron premios en la Expocruz. "Hice mis primeros trabajos, porque me encantaba ese mundo 'Geek', el de las películas, la música rock. Nadie me enseñó. Estudié hasta quinto básico, pero siempre me gustó aprender. Hubiera querido tener maestros de arte", admite Ramiro.

Las esculturas que realiza las hace en fibra de vidrio y en algunos casos usa metales

Tiene su propia empresa: Arte Mutante y requerimientos de obras hasta fin de año

Un encuentro inesperado

El artista paceño confiesa que es un gran admirador de la obra del pintor potosino Ricardo Pérez Alcalá, que falleció en 2013 y al que, por cosas del destino, llegó a conocer pocas horas antes de su muerte, tiempo suficiente para que le diera algunos consejos. "Una temporada no me había ido bien y un amigo me dio trabajo realizando instalaciones de gas a domicilio. Me tocó realizar el trabajo en una casa de Irpavi, cuando llego era la casa de Ricardo Pérez Alcalá. Me quería morir. Era mi ídolo. Ese día trabajamos y por la tarde me fui a su estudio porque él estaba allí y conversé un cacho con él. ¡Qué persona más amable que era! Me dio unos tips que los tengo hasta ahora guardadísimos. Al día siguiente teníamos que seguir con el trabajo, llegamos temprano por la mañana, incluso había llevado mi cámara para sacarme fotos con él, pero ya no pude, porque había fallecido", relata Ramiro.

Lo que empezó como un pasatiempo para el artista, se ha convertido en su principal trabajo. Son más de un centenar las réplicas en metal y fibra de vidrio que ha realizado no solo de personajes de ficción, sino también de cristos para iglesias, personajes históricos para plazas públicas e incluso le encargan bustos de personas fallecidas. "Pese a que hay gente que me ha dicho que me prostituyo recreando esos personajes de ficción, que no soy artista, hay gente que me apoya, porque saben los riesgos que implica trabajar con los materiales que uso, pero lo que más me pone feliz es la sorpresa de la gente al ver las esculturas y las reacciones que provoca en ellos", afirma Ramiro, que sigue creando y sueña con algún día realizar la dirección de arte de una película.

SUS CREACIONES

Sus trabajos son visibles en edificios paceños, plazas públicas y los requerimientos son muy variados.

La más popular. Una de sus obras más conocidas es la máscara de Iron Man, que está en la parte frontal de un edificio de El Alto y mide 5 metros.

Ramiro Castillo. La escultura del fallecido jugador de fútbol está basada en una caricatura. Está en uno de los espacios públicos de Coripata.

Reciente. Este caballo fue un pedido de una de las agrupaciones que este domingo bailará en la Entrada Universitaria de La Paz .

Transformer
Lo hizo para el Salón de Eventos "Bumblebee". Está hecho de fierro, resina, planchas y otros materiales. Mide 7,8 metros.

HISTORIA

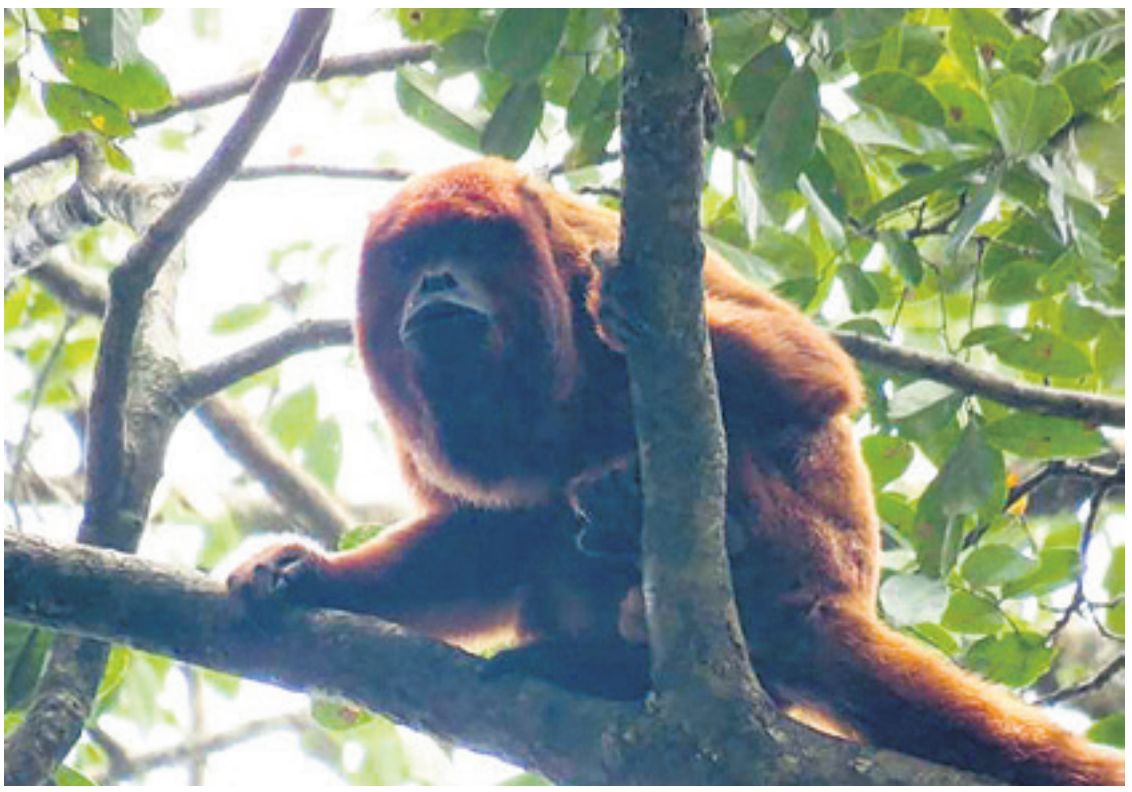
Noel Kempff y el AMBORÓ

Aporte. *El científico cruceño fue vital para la conservación y nombramiento del Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado Amboró. Aquí los detalles de su labor*

José Cabot Nieves
eldeber@grupoeldeber.com

A solicitud de Noel Kempff, el autor se encargó de organizar, desde España, la Expedición Zoológica a la Serranía de Caparuch, donde perdió la vida el investigador cruceño. Cabot ha recogido sus recuerdos con Kempff en un texto que irá publicando en EXTRA. Aquí ofrecemos una entrega más de esos recuerdos del biólogo español en los que relata una faceta poco conocida de Kempff y es su gran aporte para que se nombrara como Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado Amboró esa importante reserva natural, que hoy cuenta con una superficie de 637.600 hectáreas, extensión ampliada por el Decreto Supremo 24137 del 3 de octubre de 1995.

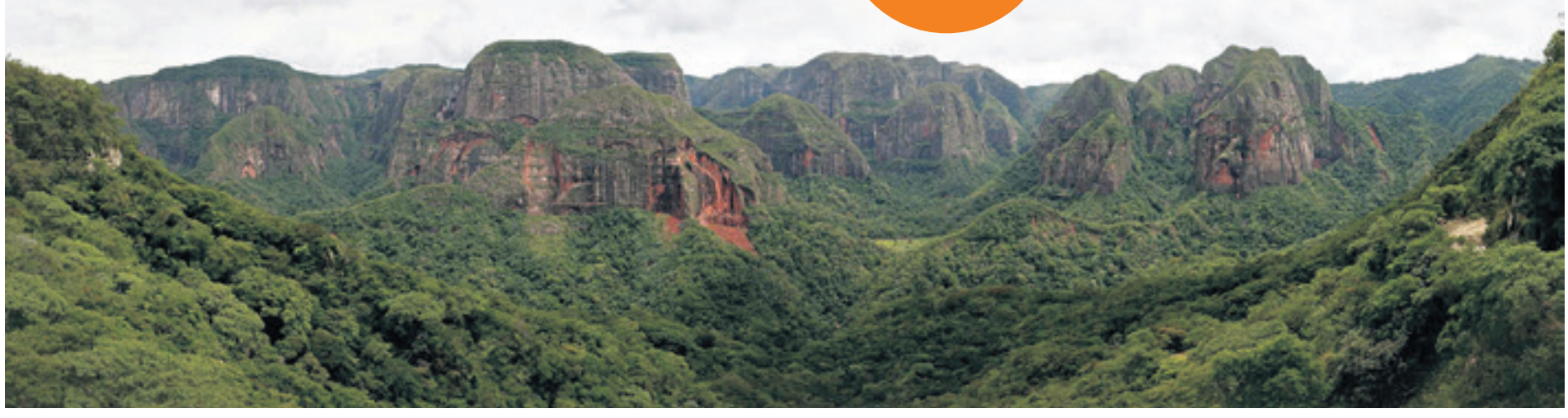
Este es el relato que da cuenta del gran apoyo que realizó el desaparecido científico cruceño:



Importancia. En el Parque se registran más de 177 especies de mamíferos y todavía hay muchos por registrar

Otros espacios protegidos de Bolivia ya estaban comenzando su andadura, como Amboró y la Estación Biológica Beni, sin embargo, Huanchaca estaba en una situación de abandono. Un año antes, en 1984, el Profesor había logrado promover la conservación de la Reserva de Vida Silvestre Teniente Coronel German Busch, ahora llamado Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado Amboró, con 636.000 hectáreas de superficie, que se hallaba en situación de abandono desde 1973. Gracias a su esfuerzo, entidades internacionales e instituciones oficiales y otras entidades locales, profesionales, voluntarios, etc. estaban realizando actuaciones en relación a su manejo y conservación. Ello le henchía de satisfacción, pues este parque de belleza espectacular, ubicado en el codo de los Andes, al oeste del departamento de Santa Cruz, posee hábitats altitudinalmente diferenciados, desde las cálidas zonas bajas tropicales al pie de la cordillera hasta la ceja de selva de montaña, y posee tanta riqueza animal y vegetal como la Serranía de Huanchaca. Entre su fauna, destacan el mutún de cuerno azul (Pauxi unicornis), el oso andino (Tremarctos ornatus), los jaguares (Panthera onca) y otros felinos en considerable abundancia, así como guacamayos, quetzal, gallitos de roca, grandes águilas y una alta diversidad de especies de colibríes en los distintos pisos altitudinales. El Profesor mantenía una relación de pájaros y de amistad con Robin Clarke, reconocido ornitólogo inglés que llevaba años residiendo en Bolivia, y que mostraba un vivo interés en estudiar las aves de las vertientes andinas orientales. En una ocasión, a principios de los años 80, aprovechando que salió de nuevo a la conversación el tema de estas aves, el Profesor promovió una incursión zoológica a este territorio, programando que Robin Clarke visitase unos días al Parque Amboró en compañía de su intrépido e incondicional amigo Rubén Poma. El Profesor les recomendó prospectar lugares específicos de gran interés natural y les prestó su propia camioneta 4x4 para que accedieran con más facilidad a los puntos indicados, desde los cuales podrían observar determinadas especies difíciles de ver. Les insistió en la importancia de recabar información sobre los mamíferos y aves emblemáticas, y en que filmaran los aspectos destacados del entorno natural. Esta incursión de ámbito naturalista era la primera que se hacía a la zona. Robin Clarke y Rubén Poma cumplieron su objetivo con creces. Las labores del Profesor y de Robin Clarke, que difundieron los resultados obtenidos, causaron gran repercusión a nivel internacional y atrajeron la mirada de entidades interesadas en la conservación del Parque Amboró. A raíz de ello, entidades oficiales locales, otras organizaciones no gubernamentales y personas contribuyeron con su trabajo, lo cual fue decisivo para iniciar los procesos de conservación, la ampliación del territorio y el cambio de su figura legal, que pasó a ser la de Parque Nacional. Las negociaciones entre todos ellos facilitaron la obtención de recursos económicos y la realización de tareas de conservación e investigación en el parque, consiguiendo contribuciones para proyectos, tareas, gestión, dotación de personal, infraestructura, medios, que aseguraron la protección real del espacio. Merece destacarse el esfuerzo realizado por 18 personas como Sir Reginald Hardy, Chairman & director ejecutivo de la Bolivian Wildlife Society (Prodena Bolivia) US & UK, el cual hizo llegar a la UICN/WWF el proyecto de presupuesto para poder financiar el Plan de Manejo del Amboró, y por instituciones como la Universidad de Durham, Raleigh International (que financió la Operación Raleigh, llevada a cabo en 1985), Percy Sladen Trust, British Ecological Society, Mammal Society, el Centro de Desarrollo Forestal (CDF), Prodena Bolivia y la Universidad de Santa Cruz de la Sierra “Gabriel René Moreno”.

Parque Amboró
Es considerado una de las reservas a escala mundial con mayor biodiversidad



CON LAS MEJORES CÁMARAS

LOS MÓVILES MEJOR CALIFICADOS DE 2023

Destacados. *Estos son algunos de los celulares Android con las mejores cámaras hasta ahora, según lo indican los expertos en el tema*

EL DEBER
eldeber@grupoeldeber.com

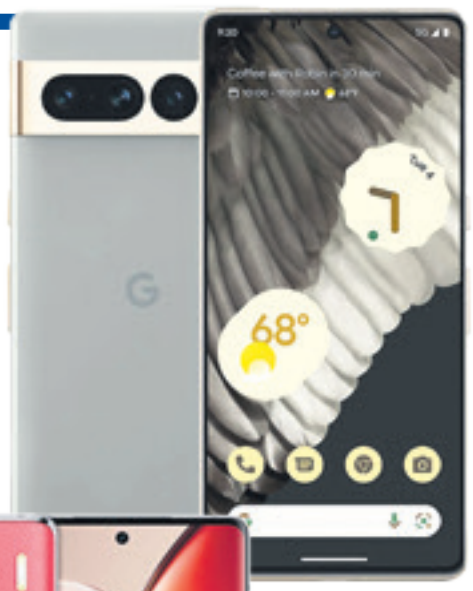
A medida que avanza la tecnología de los teléfonos con cámara, es posible que te resulte complicado mantenerte al día con los últimos teléfonos disponibles. Pero para ayudarte a encontrar el mejor teléfono con cámara en este momento, hemos seleccionado algunos de los mejores calificados por los expertos.

"La tecnología de los teléfonos con cámara realmente puede reducirse a un concepto simple: conveniencia pura y simple", dicen los especialista del portal Digital Camera World. "Los mejores teléfonos con cámara no solo contarán con potentes sensores de imágenes (por ejemplo, el Samsung Galaxy S23 Ultra tiene un increíble sensor de 200MP, más alto que la mayoría de las mejores cámaras profesionales), sino que también tendrán increíbles funciones de fotografía computacional que ayudan a lograr imágenes de milisegundos, antes impensadas por su calidad. Las mejores cámaras de estos dispositivos también logran procesar las imágenes con colores más realistas. Además, mejoran aspectos como la nitidez, el balance de blancos y más.

Debes tomar en cuenta que, para acceder a las mejores prestaciones, hay que acudir a la gama alta y la mayoría de ellos implican un precio más alto.

OPPO Find X5 Pro
Destaca su chip MariSilicon X de procesamiento de imágenes. Una solución de IA que logra fotos más realistas.

Samsung Galaxy S23 Ultra
El zoom de 10x logra una nitidez sorprendente. Cuenta con aumento de 100x



Google Pixel 7 Pro
Destacan su versatilidad en todo tipo de ambientes y su capacidad del enfoque automático.

Xiaomi 13 Pro
Tiene un sensor de una pulgada, lo que permite imágenes de calidad en cualquier circunstancia.

Motorola Edge 30 Ultra
Tiene unos 200 MP de resolución y un gran sensor. Un gran angular de 50MP y teleobjetivo de 12 MP.

OnePlus 11
Sa cámara principal, de 50 MP del OnePlus 11 hace buenas y detalladas fotos

Huawei P60 Pro
Logra un enfoque automático rápido, colores vivos en todas las condiciones de disparo.